

Jahresbericht 2022

# DRK-Selbsthilfe im Odenwald



## **KONTAKT**

### **Selbsthilfezentrum des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.**

Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)

64711 Erbach

Tel. 06062 607601

[selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)

[www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de](http://www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de)

## **VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT**

DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e.V.

Illigstraße 11

64711 Erbach

Tel. 06062 607-100

Fax 06062 607-561

[info@drk-odenwaldkreis.de](mailto:info@drk-odenwaldkreis.de)

[www.drk-odenwaldkreis.de](http://www.drk-odenwaldkreis.de)

## **REDAKTION**

Friedel Weyrauch

Kai Richter, Redaktionsbüro Sprachpapst

## **LAYOUT**

Kai Richter, Redaktionsbüro Sprachpapst

**Cover:** „Dämmerung im Odenwald“ von © Dirk | [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

# Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Selbsthilfe!

**Das breit gefächerte Angebot an Selbsthilfegruppen ist bundesweit ein Alleinstellungsmerkmal des Deutschen Roten Kreuzes im Odenwaldkreis.**

In unserem Selbsthilfezentrum in der Alten Poststraße finden schon lange nicht mehr alle Gruppen Platz. Nicht zuletzt die Anfang 2022 neu gegründete Long-Covid-Selbsthilfegruppe findet sich nicht nur in Erbach zu regelmäßigen Treffen ein: Seit Dezember trifft sich eine weitere Gruppe von Betroffenen in Reichelsheim.

Apropos Neugründung: Besonders freut es mich, dass wir unsere „Junge Selbsthilfe“ um ein weiteres Angebot erweitern konnten. Mit Lena Raubach haben wir eine kompetente Fachfrau gewinnen können, die die Treffen der Gruppe „Leben hat Kurven“ für junge Frauen mit Essstörungen moderiert und begleitet. Von Krisen sind eben nicht nur ältere Menschen betroffen, auch den Bedürfnissen, Sorgen und Nöten der jungen Generation gilt es – gerade nach der Pandemie – Rechnung zu tragen.

Das ehrenamtliche Engagement in der Selbsthilfe ist mitunter anstrengend und fordert viel Raum. Anhand der 1533 Anrufe, die uns über das Sorgentelefon in 2022 erreicht haben, lässt sich das auch in Zahlen

belegen. Dennoch gibt es Jahr für Jahr Highlights, die mir den Sinn dieser Arbeit vor Augen führen und für die Mühen belohnen. Das sind oftmals auf den ersten Blick kleine Erlebnisse: die Frau, deren Trauer nach einem Gespräch ein wenig leichter zu ertragen scheint, das Lächeln eines alten Bekannten, der sich darüber freut, seit vielen Jahren immer noch trocken zu sein. Aber auch die „Großereignisse“ unserer Selbsthilfearbeit geben allen Teilnehmer\*innen Kraft. Ich denke im Jahr 2022 vor allem an den Besuch von Pater Anselm Grün in der Reichenberghalle. Sein Vortrag „Mut zur Entscheidung“ hat sicherlich viele angespornt, sich einen Ruck zu geben, sein Leben zu ändern. Das kann auch der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe sein.

Bedanken möchte ich mich ausdrücklich bei der AOK Hessen sowie der IKK für die finanzielle Unterstützung zahlreicher Projekte. Dank gebührt zudem unserem Kreisverband, namentlich unserem Präsidenten Georg Kaciala und unserem Vorstand Frank Sauer, aber auch allen Beteiligten im Haupt- und Ehrenamt, die sich stets für die Belange der Selbsthilfe einsetzen.

Herzlich, eure

*Friedel Wagschal*

## DRK-Selbsthilfe in Zahlen



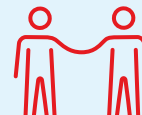
1533

Gespräche haben wir über das **Sorgentelefon** angenommen.



18

**DRK-Selbsthilfegruppen** sind hier für euch da: Sucht, Trauer, Krankheit ...



92

**Einzelgespräche** haben wir mit Ratsuchenden persönlich geführt.

# Wenn Corona einen langen Atem hat

Die Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen. Besonders bei denjenigen, die über viele Monate hinweg mit den Symptomen der Krankheit zu kämpfen haben. Im Februar 2022 gründete der DRK Kreisverband Odenwaldkreis in Erbach die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Long-Covid-Syndrom. Im Dezember wurde das Angebot um eine weitere Gruppe in Reichelsheim ergänzt.

Viele Menschen, die eine Corona-Erkrankung durchgemacht haben, plagen in deren Folge Atemnot bei Belastung, Konzentrationsschwierigkeiten, allgemeine Erschöpfung und weitere diffuse Beschwerden. Diese können über längere Zeit bestehen bleiben, eine Besserung stellt sich manchmal nur langsam ein.

Der Leidensdruck dieses Long-Covid-Syndroms kann zu depressiven Zuständen führen und unangenehme Folgen in der Bewältigung des Alltags mit sich bringen. Auch bei der besten medizinischen Versorgung fehlt oft

der Austausch mit ebenfalls Betroffenen, der das Leid lindern und dessen Druck nehmen kann.

Dies veranlasste nun Friedel Weyrauch, Sprecherin der Selbsthilfegruppen im DRK-Kreisverband Odenwaldkreis, dazu, eine solche Gruppe aus der Taufe zu heben. Die Idee hatte DRK-Präsident Georg Kaciala eingebracht. „Solche Gruppen gibt es in Hessen aktuell nur in Limburg, in Frankfurt und in Ober-Ramstadt“, weiß Weyrauch.

Mit dieser Einrichtung hat das Rote Kreuz nun ein niederschwelliges Angebot zur psychosozialen Unterstützung geschaffen. „Unsere Selbsthilfegruppe fängt auf, was die niedergelassenen Ärzte mit ihrer akuten Betreuung nicht leisten können“, sagt der Internist und stellvertretende Kreisverbandsarzt Dr. Ulrich Herrmann, der bei der Informationsveranstaltung einen Vortrag zum Thema hält und im Anschluss befragt werden kann.

Teilnehmer ist auch dessen Kollege Dr. Raimund Keyser, Allgemeinmediziner aus Oberzent, der immer noch unter den Folgen seiner schweren Long-Covid-Erkrankung zu leiden hat.

„Die Gruppensitzungen sind aber keine medizinischen Beratungen, sondern dienen in geschütztem Rahmen den Betroffenen zum Austausch untereinander“, unterstreicht Herrmann. +

## Gruppe Erbach

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr.  
Selbsthilfzentrum des DRK Odenwaldkreis e. V.  
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)  
64711 Erbach

## Gruppe Reichelsheim

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr.  
DRK-Heim Reichelsheim  
Beerfurter Straße 27a  
64385 Reichelsheim

*„Unsere Selbsthilfegruppe fängt auf, was die niedergelassenen Ärzte mit ihrer akuten Betreuung nicht leisten können.“  
– Dr. Ulrich Herrmann*

Wann & Wo?

# „Die Pandemie hinterlässt Spuren in den Familien“

Obwohl die bundesweiten Beratungsstellen in 2022 ihren vollen Betrieb wieder aufgenommen haben, hat es keine Entspannung beim Sorgentelefon gegeben.

Das Hilfetelefon betreuen im Ehrenamt Karin Pohl und Friedel Weyrauch, die diese Idee 1998 aus der Taufe gehoben hat. Schon 2021 war die Frequenz der nach Rat suchenden Anrufer bemerkenswert, 2022 verzeichnete Weyrauch nahezu ähnlich viele Anfragen: 1533. Die Anrufe erreichten das Team aus allen Bundesländern, viele wurden auch von anderen Telefondiensten verwiesen. Sogar von außerhalb Deutschlands wurde um Rat gefragt. Ein Erklärungsversuch für die hohe Zahl an Anrufen: „Zwei Jahre und etwas mehr in der Pandemie hinterlassen Spuren in den Familien“, erklärt Friedel Weyrauch.

## Alkohol, illegale Drogen, Medienkonsum

Häufig riefen erwachsene Kinder an, die nicht mehr weiterwissen, weil ein Elternteil mit dem Trinken begonnen hat, erzählt Weyrauch. „Wir empfehlen dann häufig den Hausarzt als Anlaufpunkt, eine Beratungsstelle oder, je nach unserer Einschätzung, auch eine Selbsthilfegruppe vor Ort.“

Auch rückten illegale Drogen mehr in den Vordergrund der Gespräche. Ebenso müssen sich die Beraterinnen

mit Medikamenten- oder Spielsucht beschäftigen, die Kaufsucht und überbordender Medienkonsum seien ebenso häufige Themen der Gespräche.

## Kein Therapie-Telefon

„Wichtig ist, dass man weiß, welche Beratungsstelle für das jeweilige Problem zur Verfügung steht. Das ist im Odenwald weniger ein Problem, doch oft müssen wir recherchieren, auch Google leistet hierbei gute Dienste“, weiß Friedel Weyrauch. Denn Beratungen oder gar therapeutische Empfehlungen geben die Damen nicht. „Wir sind ja keine Psychologinnen, sondern schenken den Anrufern ganz offen unser Gehör und geben ihnen Adressen an die Hand, die fachkompetent helfen können.“

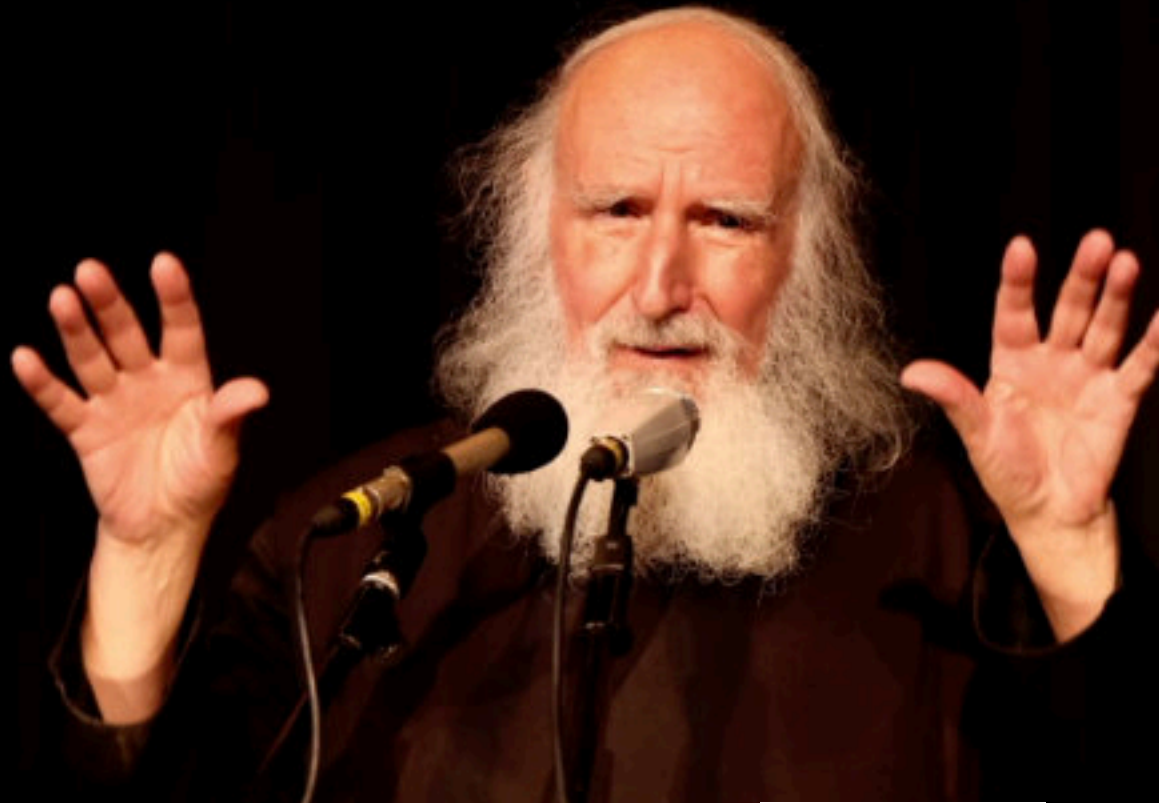
Selbstverständlich steht das Team unter Schweigepflicht und beantwortet auch anonyme Anrufe. Schließlich ist nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes das Helfen das Gebot. Und der Bedarf danach ist gerade jetzt gegeben. Die Zahlen belegen dies.“ +


## Das Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Das Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen ist am Wochenende von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen erreichbar, und zwar jeweils von 8 bis 22 Uhr unter der Rufnummer:

**06062 60767**

Mit dem Sorgentelefon möchten die Mitglieder der Angehörigen-Selbsthilfegruppe des Deutschen Roten Kreuzes Menschen zur Seite stehen, deren Kinder, Jugendliche, Lebenspartner, Freunde oder Verwandte suchtkrank oder suchtgefährdet sind.



 **Bereits zum zweiten Mal der Einladung der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis gefolgt:** Pater Anselm sprach vor vollem Haus und bei heißen Temperaturen über den „Mut zur Entscheidung“. Bild: Screenshot der Aufzeichnung



video 

## „Mut zur Entscheidung“

Am 13. Juli 2022 besuchte der Benediktinermönch und Bestseller-Autor die Reichenberghalle in Reichelsheim. Die Selbsthilfegruppen des Deutschen Roten Kreuzes im Odenwaldkreis freuen sich, dass Pater Anselm der Einladung seine Zusage erteilt hatte und zum Thema „Mut zur Entscheidung“ vor Publikum sprach.

Zeitgemäß bietet er in seinen Vorträgen moderne und weltliche Spiritualität an, was die katholische Amtskirche ärgert. Mancher hält ihm einen Hang zur Esoterik und zur Küchenpsychologie vor. Alles, was er sagt, scheint zu passen. Pater Anselm Grün (77) versteht sich als toleranter Lebensberater. Häufig wird er von großen Wirtschaftsunternehmen gebucht. Die Marke schlägt ein. Auch heute noch, nach weit über 40 Jahren seit Erscheinen seines ersten Buches. Seine Ratgeber, Seminare und Vorträge boomen.

Am Mittwoch, dem 13. Juli 2022, war der bescheidene Erfolgsmensch und gelassene Mitbürger auf Augenhöhe zu Gast beim Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes in der vornehmlich mit Frauen besetzten Reichenberghalle gewesen. „Mut zur Entscheidung“ hieß das Thema des Vortrags jenes patenten Benediktinerpaters aus der Abtei

Münsterschwarzach, der auf Initiative der DRK-Selbsthilfe bereits zum zweiten Mal auf Einladung der Hilfsorganisation referierte.

### Dem eigenen Selbst folgen

Dabei garnierten eingestreute Bibelzitate seinen einstündigen Vortrag, doch das Salz in der Suppe waren praktische Handreichungen für das im Hier und Jetzt stattfindende Leben. Sind andere mit meinen Entscheidungen einverstanden? Was denken sie? Fragen, die der Pater ganz hinten anstellt. „Folge dem eigenen Selbst aus deiner inneren Mitte heraus“, riet er den Zuhörern und ermutigte sie, das oft unterdrückte Bauchgefühl auch mal über den ach so dominanten Verstand zu stellen.

„Intuition muss kein Irrweg sein!“ Und selbst wenn: „Menschen wollen immer die absolut richtige Entscheidung

treffen, die man nicht kritisieren kann. Aber es gibt keine absolut richtige Entscheidung. Mancher Umweg erhöht die Ortskenntnis. Entscheidungen dürfen auch revidiert werden“, empfahl der Pater.

„Du musst die Vaterstimme sterben lassen, damit du dein Leben führen kannst.“ So könne sich keiner ewig auf andere beziehen und diesen die Schuld für seine Lebenssituation anlasten. Eigenverantwortlichkeit als starkes Argument für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben hält Grün für unumgänglich. Wer stets abgebe, gebe auch auf. Dabei können Entscheidungen auch einsam machen.

„Ihr Mönche müsst betrauern, dass ihr keine Frau habt. Ich muss betrauern, dass ich nur diese eine habe“, zitierte Anselm Grün humorvoll einen Psychologen, der bei ihm in einer Gesprächsrunde war. Dabei legt der Geistliche offen, was jeder im tiefen Innern eigentlich selbst weiß, macht diese Gefühle transparent und holt sie verbal an die Oberfläche. Eines der Geheimnisse seines Erfolges?

### **Zu Entschlüssen stehen**

Heute tue man sich schwer mit der Begrenztheit des Lebens. Man könne aber nicht alles haben. Sekt oder Selters? Kritisiert man immer bleiben, egal wie man sich entscheide. Dabei solle man das Nachtrauern klein halten und zu seinem gefassten Entschluss stehen: „Denn Nachtrauern entzieht uns alle Energie“, diagnostizierte Anselm Grün. Konfliktscheue führe niemals zum Ziel. Es gelte, dem eigenen Vertrauen zu trauen. Manchmal helfe vor wichtigen Entscheidungen auch die berühmte Nacht des darüber Schlafens. So mache man sich freier und entscheidungsfreudiger. Dabei sei das Hören auf das Gewissen ein wesentlicher Punkt.

*„Es gibt keine absolut richtige Entscheidung.  
Mancher Umweg erhöht die Ortskenntnis.“  
– Pater Anselm Grün*

Konkretisierte und verbalisierte Allgemeinplätze könnte man meinen. Der antiautoritäre Pater überzeugt durch Autorität. „Er arbeitet mit sanften Befehlen, ohne dass man die als solche erkennt“, schreibt die Journalistin Christiane Florin und der Publizist Alan Posener unterstellt ihm gar eine Kuscheltheologie. Sei es, wie es will. Anselm Grün spricht eine klare Sprache und verhilft vielen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Somit ist dieser menschliche Mönch und charismatische Therapeut ein weltlich orientiertes Zugpferd für sinnsuchende Bürgerinnen und Bürger. Dabei hebt er nicht den Zeigefinger oder droht mit der Hölle. Nein, er drückt deren heiße Temperaturen massiv herunter.

### **Danke!**

Die Entscheidung gekommen zu sein, wurde allen Anwesenden durch Grüns empathischen und mutigen Vortrag als richtig bestätigt. Mut zu Entscheidung hatte aber auch das Rote Kreuz bewiesen. Schließlich konnte nur teilnehmen, wer sich wegen der hohen Inzidenzen vor Ort kostenlos auf Corona testen ließ. Auch wurde das Tragen einer FFP2-Maske anstandslos akzeptiert.

„Vielen Dank für die Bürgertests. Das Rote Kreuz hat uns über eine große Unsicherheit hinweggeholfen“, lobte Bürgermeister Stefan Lopinsky in seinen Grußworten. Der Präsident des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis Georg Kaciala dankte dem Referenten mit einer Wegzehrung aus lokaler Erzeugung und freute sich auf ein baldiges Wiedersehen. Unterstützt wurde die Veranstaltung bei freiem Eintritt von der AOK Hessen. Die Video-Aufzeichnung des Vortrags ist über den Youtube-Kanal des DRK-Odenwaldkreis abrufbar unter [https://youtu.be/D4qEX\\_uM-dQ](https://youtu.be/D4qEX_uM-dQ) – oder sie scannen nebenstehenden QR-Code. +

## **Dankeschön!**

Wir möchten uns ganz herzlich bei der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen – bedanken. Durch die finanzielle Förderung dieses Projekts war es uns möglich, die Veranstaltung bei freiem Eintritt durchzuführen sowie das Vortragsvideo zu realisieren. So konnten inzwischen auch mehrere Tausend Zuschauer\*innen zuhause den Worten des Paters folgen.





leben hat  
kurven



## Leben hat Kurven

Die „Junge Selbsthilfe“ unter dem Dach des DRK Selbsthilfezentrums in Erbach hat Verstärkung bekommen: Neben der Gruppe „Immer Ärger mit Alkohol, Cannabis & Co.“ ist auch das neue Selbsthilfeangebot „Leben hat Kurven“ speziell auf die Bedürfnisse junger Menschen ausgerichtet.

Das im Erbacher Suchtzentrum des DRK Odenwaldkreis angesiedelte Projekt „Leben hat Kurven“ umfasst ein freiwilliges Selbsthilfe-Gruppenangebot für junge Frauen im Alter von 16–25 Jahren.

Die Treffen finden einmal wöchentlich statt und werden von Lena Raubach (Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (BA), systemische Familientherapeutin (SG)) begleitet. Das Angebot dieses Projekts entstand aus der großen Not einer Mutter, die sich Unterstützung für ihre Tochter gewünscht hatte. Die Tochter besuchte die Gruppe für Menschen mit Essstörungen in der viele Teilnehmer\*innen unter Adipositas litten und auch keinerlei Altersbezug zu der jungen Frau hatten. Hier konnte sie Grund-

sätze der Selbsthilfe erlernen, allerdings wurde schnell deutlich, dass das nicht das passende Angebot war. Die Lebenswelten standen zu sehr im Kontrast zueinander. Friedel Weyrauch hat sich diesen Sorgen und Nöten angenommen und mit Lena Raubach als selbstständigem Coach zusammen dieses Modell entwickelt.

Das Pilotprojekt hat bisher schon einige Menschen erreicht (Teilnehmerinnen, Eltern, Multiplikator\*innen und Unterstützer\*innen), kann aber natürlich noch weiter an seiner Verbreitung arbeiten.

Von Beginn an besteht das Ziel, dass diese Gruppe irgendwann auf eigenen Füßen stehen kann und eine Begleitung durch einen Coach nicht mehr erforderlich ist.



### Themen der Teilnehmerinnen

- Der Kampf mit dem Leben im Physischen (besonders an den untersten BMI-Grenzen), wie auch im Psychischen (ist mein Leben lebenswert)
- Alltägliche Herausforderungen (Wie schaffe ich es, meine Kalorienzufuhr zu halten? Trotz Schule, neuem Arbeitsplatz etc.)
- Herausforderungen in der Herkunftsfamilie
- Stressmanagement (Wie komme ich mit dem Druck von außen und auch von innen zurecht?)
- Probleme in und mit Partnerschaften
- Ängste (vor Klinikaufenthalten, neuen Situationen u.s.w.)
- Aushalten der Themen von anderen (Was löst es in mir aus, wenn andere berichten? Wie betroffen bin ich?)
- Stand der eigenen Krankheit (Kann ich einfach weitermachen und es ignorieren oder hat es mich im Griff?)

Dies braucht allerdings seine Zeit, eine hinreichende Unterstützung und auch Vernetzung der einzelnen. Junge Frauen in dieser Altersspanne kämpfen sehr um ihre eigene Entwicklung und können oft noch nicht den Blick nach außen wenden. Sie kämpfen immer wieder mit dem Leben (oder auch dem Tod) und haben daher oft nicht die Kraft, auch andere zu motivieren und zu stützen aber gerade dann, wenn sie diese Kraft entwickeln können, ist das ein sehr wertvolles Geschenk. +

**Jeden Montag** von 19:30 bis 21 Uhr.  
Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis e. V.  
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)  
64711 Erbach

Interessentinnen können sich bei Lena Raubach unter Tel. 06062 9562869 oder der E-Mail [info@lena-raubach.de](mailto:info@lena-raubach.de) informieren. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Der regelmäßige Besuch wird empfohlen, ist aber keinesfalls verpflichtend.

WANN & WO?


## Dankeschön!

Die Teilnahme an der moderierten Selbsthilfegruppe kann kostenlos angeboten werden, dank der großzügigen Förderung der Innungskrankenkasse (IKK), die eine Unterstützung bis



Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.



 **Groß auftragen ist nicht so ihr Ding:** Das Bundesverdienstkreuz am Bande von Friedel Weyrauch ruht zuhause gemütlich in einer Schatulle. Foto: © Holger Wießmann / DRK Odenwaldkreis

## Die „gute Seele“ im Odenwald

Die DRK-Selbsthilfe im Odenwaldkreis ist untrennbar mit dem Namen Friedel Weyrauch verbunden. Im Darmstädter Echo vom 27.12.2022 erschien unter dem Titel „Die ‚gute Seele‘ im Odenwald“ ein Portrait von Michael Lang über die Projektleiterin des DRK-Selbsthilfezentrums in Erbach.

**Dem zierlichen Mädchen macht es nichts aus, Bettpfannen zu leeren und einfache pflegerische Handgriffe zu verrichten. Die frische Hilfskraft wohnt in Michelstadt, unweit vom damaligen Krankenhaus, und Personal wird dringend benötigt. Warum sie das tut, hinterfragt sie nicht. Denn die junge Frieda Porzel will nur eines: helfen.**

Sie kümmert sich ebenso um verwahrloste Gräber, hütet Kinder und bringt ihre Motivation in vielen sozialen Bereichen ein. In der Nacht vom 11. auf den 12. Dezember 1944 wurde sie mit ihrer Familie ausgebombt, als die Royal Navy Darmstadt in Schutt und Asche gelegt hat. „Ich war noch ganz klein, aber die schrecklichen Eindrücke haben

sich in mein Gedächtnis gegraben. Das wird man nicht los“, erzählt Friedel Weyrauch heute.

Vielleicht wurde da der Grundstein für ihren Weg ins Abenteuer Menschlichkeit gelegt? Nach der Schule macht die Frau eine Ausbildung zur Anwalts- und Notariatsfachgehilfin und arbeitet bei einem Juristen in ihrem Wohnort. Der weitere berufliche Weg führt sie dann ins Betriebsamt der Bundesbahn nach Darmstadt und später zur deren Direktion ins Rechtsbüro nach Frankfurt. Dort macht sie Bekanntschaft mit „König Alkohol“, wie Jack London so treffend formulierte. Später bewirbt sie sich beim Südwestrundfunk (SWR) in Stuttgart, wird genommen und koordiniert unter anderem die Einsätze der Sportjournalisten. Dann wechselt sie ins redaktionelle Ressort von „Jugend

forscht“. Doch es ruft nach Veränderung. Der Weg führt zum Hessischen Rundfunk, wo sie verschiedenen Redaktionen im Tagesgeschäft assistiert.

### Hilfe zur Selbsthilfe

„Arbeit gab mir schon immer ein Selbstwertgefühl. Auch in schlechten Zeiten.“ Jetzt packt sie ihre Probleme an und geht zu den Anonymen Alkoholikern. Dort wird sie trocken, nach einigen Jahren der Abstinenz gründet sie eine dementsprechende Gruppe in Reichelsheim. Hilfe zur Selbsthilfe wird ihr zur Devise und zum Leitbild für ihr weiteres Leben. Ob sie sich damit auch selbst auffängt? „Klar, keine Frage. Das ist so. Es gibt mir viel und ich bekomme viel zurück. Eine Freude ist es, wenn man sieht, wie sich mancher vom hoffnungslosen Fall zur gesunden und eigenständigen Person entwickelt hat“, sagt die Frau, die für ihre ehrenamtliche Arbeit das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten hat. „Das ruht aber sanft in seiner Schatulle“, schmunzelt Weyrauch, denn groß auftragen ist nicht so ihr Ding.

### Unter dem Dach des DRK

Im Jahr 1985 beginnt sie dann als Verwaltungsangestellte beim Roten Kreuz in Erbach. Eine gute Adresse, denn es passt genau: In der Hilfsorganisation etabliert Friedel Weyrauch ab 1990 nach und nach mehrere Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen. Vorher gab es dies dort nicht. Heute sind es 16 an der Zahl. Kein anderer DRK-Kreisverband ist vergleichbar aktiv auf diesem Sektor. Und in vielen Gruppen ist die Initiatorin auch interessierte Teilnehmerin. Wie geht sie selbst mit den Problemen der Menschen um? Kann sie diese einfach wegstecken? „Natürlich nicht. Vieles nehme ich mit heim. Dort beschäftigt es mich weiter. Aber das ist mein Leben. Ich möchte helfen und bin glücklich, wenn ich es kann“, erklärt Weyrauch und berichtet: „Einmal bat mich eine Frau, sie bei der Identifizierung ihres Mannes zu begleiten. Er hatte sich als Drogenkonsument das Leben genommen. Das bleibt nicht in den Kleidern hängen.“ Um welche Süchte es sich handelt, ist Friedel Weyrauch egal. Zuerst kommt der Mensch. Vorurteile und Schuldzuweisungen sind der ehrenamtlichen Helferin Fremdwörter. Genauso wie Neid und Missgunst. Wirkt der Begriff auch etwas abgegriffen, Friedel Weyrauch ist authentisch. So hat sie schon im Gespräch mit der ehemaligen Bundeskanzlerin Angela Merkel oder dem bekannten Benediktinerpater Anselm Grün ihren Odenwälder Zungenschlag nicht verleugnet. Letzteren hat sie im persönlichen Dialog zu Vorträgen eingeladen. Da kennt sie nichts. Wenn es um die gute Sache geht, geht sie nicht zu Hänschen, sondern gleich zu Hans. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit sind ihre Prinzipien. Will sie jemand an der Nase herumführen, kann die Gute auch mal

deutlich werden: „Ich bin offen und erwarte Offenheit“, beschreibt sie ihr Credo des Umgangs miteinander.

### Überregionales Engagement

Über 20 Jahre betreut Friedel Weyrauch mit einer Kollegin aus Mecklenburg-Vorpommern das von ihr etablierte bundesweite DRK-Sorgentelefon, das gerade in der Weihnachtszeit häufig läutet. Wohnt der Anrufer in der Nähe, sind persönliche Treffen möglich. „Ansonsten kenne ich mich ja oftmals mit den spezifischen Gegebenheiten aus und verweise an passende Beratungsstellen der Diakonie, der Caritas oder des Roten Kreuzes in Wohnortnähe. Manchmal hilft auch der Hinweis, sich Freunden zu öffnen. Eine allgemeine Regel gibt es nicht.“

Und da ihr die ehrenamtliche Arbeit im Zeichen der Menschlichkeit so wichtig ist, hat sie sich vor einiger Zeit zur Bundessprecherin der DRK-Selbsthilfegruppen wählen lassen. So schenkt Friedel Weyrauch vielen Menschen ihren Fachverstand und ein warmes Herz in einer emotional oftmals so bitterkalten Zeit.

Und wo bleibt der Ausgleich? „Ich unternehme häufig lange Spaziergänge und gehe im Sommer gerne schwimmen.“ Wann hört sie auf und legt die Füße hoch? Friedel Weyrauch blickt irritiert und antwortet: „Wie bitte? Ich werde doch noch gebraucht!“ +

*„Einmal bat mich eine Frau, sie bei der Identifizierung ihres Mannes zu begleiten. Er hatte sich als Drogenkonsument das Leben genommen. Das bleibt nicht in den Kleidern hängen.“*

*– Friedel Weyrauch*



📷 **Damit Heiligabend auch alles perfekt läuft im Treffpunkt Auszeit**, dekorierten die DRK-Angestellten Hertha Nicklas, Alexander Zimmermann und Ute Klock (von links) den Weihnachtsbaum. Foto: © Michael Lang / DRK Odenwaldkreis

## Quirliges Quatschen über Gott und die Welt

Nach einer Corona geschuldeten langen Pause ging das Deutsche Rote Kreuz in Erbach im Mai 2022 in die kommunikative Offensive und lädt seitdem alle Bürgerinnen und Bürger jeden Mittwoch von 15 bis 18 Uhr zu Gemeinsinn und Gemütlichkeit in das „Café Auszeit“ ein. Und auch Heiligabend wurde dort wieder gefeiert!

Die Räumlichkeiten im Treffpunkt Auszeit in der Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße) haben moderne Möbel erhalten, den Wänden wurde ein frischer Anstrich verpasst und man hat ihnen großformatige Bilder gegönnt. Immer mittwochs von 15 bis 18 Uhr öffnet hier das „Café Auszeit“ für Gäste seine Türen – als Teilzeit-Café zu einer willkommenen Pause vom stressigen Alltag.

„Wir sind immer offen für Ideen, wie wir die Stunden kurzweilig gestalten können und freuen uns über Vorschläge. Auch das quirlige Quatschen über Gott und die Welt ist willkommen“, sagt Initiatorin Friedel Weyrauch. Gerade für Menschen, die gute Gespräche nicht gerne in Kneipen führen, sondern eine nette Gemeinschaft schätzen, sei das offene Angebot des „Treffpunkt Auszeit“ generell eine Möglichkeit der Zusammenkunft.

Auch kann das leibliche Wohl befriedigt werden, denn die komplett eingerichtete Küche animiert zum Kochen oder Backen. Dabei sind die Räumlichkeiten barrierefrei zu betreten, ebenso sind Gästetoiletten vorhanden. Barrierefreiheit strebt man übrigens auch in den Köpfen an, schließlich fördert dies die Gemeinschaft und kommt dem Miteinander zugute.

„Raus aus dem Schneckenhaus und hinein ins Leben!“ Ein Weckruf an alle, die ab und an Anschluss suchen und nicht gerne alleine vor sich hin dümpeln.

Zwänge oder Vorgaben gibt es keine. Infos gibt es bei Friedel Weyrauch unter Tel. 0162 / 2578 112 oder man macht sich sein eigenes Bild von der kreativen Initiative. Kosten entstehen bei den Zusammenkünften im offenen Freizeittreff nicht.

# Heiligabend im Treffpunkt Auszeit

**Das Rote Kreuz hatte eingeladen. Ein Menü hat es geben und festliche Musik hat den Raum stimmungsvoll gefüllt. Für all jene, die einsam sind. Für all jene, die vor diesem Abend flüchten wollten und gleichfalls Zuflucht suchten. Zuflucht vor der Traurigkeit und dem Alleinsein, das sich anfühlt wie ein Fall in die Leere der Nacht, der Heiligen Nacht.**

So setzte das DRK mit Gemütlichkeit, ausgesuchten Gerichten und guten Gesprächen einen kleinen Kontrapunkt in der oftmals harten Realität im Leben der Gäste. Ob gläubig oder nicht, der Christabend versetzt viele Leute in diese seltsame Melancholie, die man ohne einen lieben Mitmenschen nur schwer aushalten kann. Und sei dieser auch nur ein flüchtiger Bekannter mit einem warmen Herzen. Der Mensch als soziales Wesen, hier offenbarte er sich. In seiner Sehnsucht nach ein paar Stunden Geborgenheit.

Wer aber waren diese Leute, die sich am Samstagabend, den 24. Dezember, ab 17 Uhr im Café Auszeit beim DRK in Erbach einfanden und emotionale Wärme tanken wollten? „Leute wie du und ich, nur etwas anders. Sie wurden vom Schicksal gebeutelt und oftmals in ein kaltes Nichts entlassen. Dieses Vakuum wollen wir

in jenen wenigen Stunden etwas füllen“, erklärt Friedel Weyrauch, Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Odenwälder Roten Kreuz. „Ob die Probleme selbst verschuldet sind oder nicht, das ist uns egal. Uns ist jeder willkommen. Ganz nach dem Grundsatz der Neutralität unserer Hilfsorganisation.“

Da war der ältere Mann, dessen Tochter verstorben ist und der keine Verwandtschaft mehr hat. Ohne Baum und alleine in der Wohnung? Das ist für ihn keine Option. Freilich, Bekannte hat er. Aber er ist höflich und möchte diese, trotz Einladung, an diesem ganz besonderen Abend nicht stören. Auch die Frau mit den Depressionen hatte sich angemeldet und wollte kommen, sofern es ihr Zustand zulasse. Denn an Weihnachten schlägt diese unergründlich grausame und tiefe Melancholie ganz besonders unbarmherzig zu.

„Neulich hat jemand angerufen und erzählt, dass der Ehemann neulich verstorben sei. Er hat immer alles erledigt, jetzt muss die Partnerin viele Dinge des täglichen Lebens erst lernen. Aber aktuell sitzt sie ohne Führerschein allein

im großen Haus. Gerne möchte sie teilnehmen.“ Wer brachte sie in die heimelige Runde an diesem Abend? Selbstverständlich Friedel Weyrauch, die Initiatorin des Heiligabend im Treffpunkt Auszeit, die sich aus humanitären Gründen der Menschlichkeit verschrieben hat.

Und die eigene Familie? „Nun, die kennen mich ja und wissen, wie ich ticke. Wir feiern dann eben etwas später oder am Tag darauf.“ Und dann seien auch einige Bürgerinnen und Bürger durch den Artikel in dieser Zeitung aufmerksam geworden, hätten sich Mut gefasst und zum Telefonhörer gegriffen. Aber auch Sonderwünsche wurden vom Team am Heiligen Abend erfüllt. So etwa für jene Dame, die Angst vor der Dunkelheit hat und auf keinen Fall ihre Wohnung verlassen wollte. Sie wurde ausnahmsweise mit Essen beliefert und nahm sozusagen extern am weihnachtlichen Festmahl teil.

„Natürlich blickt man da auch in persönliche Geschichten, die einem nahe gehen“, berichtet Friedel Weyrauch und erzählt von alten Menschen, deren Kinder woanders leben und den Kontakt zu den Eltern bewusst meiden. Doch das Team fragt nicht weshalb, sondern handelt mit zupackenden Händen und heißt alle herzlich willkommen.

Schon drei Mal hat Friedel Weyrauch diese Stunden für die Einsamen organisiert. Und manchmal sind neue Freundschaften daraus entstanden. Ganz ohne therapeutische Anstrengungen, lediglich mit einem Quäntchen Herzenswärme. Gerade jetzt sei Wärme nämlich ein Thema. So sei es nicht verwunderlich, dass sich auch Menschen mit finanziellen Sorgen gemeldet hätten, denen es schwer falle, die Heizkosten zu stemmen.

Dass mancher mit einem Suchtproblem in die Geborgenheit der Wohlfühlstube flieht, sei natürlich klar, gewollt und vollkommen normal. „Schließlich sind wir für alle Menschen da. Wir machen auch keine Unterschiede zwischen Arm und Reich. Geld ist hier nicht das Thema, höchstens, wenn jemand das Monopoly-Spiel aus dem Schrank holt“, scherzt die Organisatorin.

Irgendwie fänden die Gäste stets Anknüpfungspunkte für Gespräche. So sei dieser Abend bisher immer ein Gewinn für die Teilnehmer gewesen und völlig normal vor dem Hintergrund dieser Gemeinschaft auf Zeit, wo Mägen gefüllt, Herzen erwärmt und die bittere Einsamkeit rigoros aussperrt werde. +

*„Ob die Probleme selbst verschuldet sind oder nicht, das ist uns egal. Uns ist jeder willkommen. Ganz nach dem Grundsatz der Neutralität unserer Hilfsorganisation.“  
– Friedel Weyrauch*

# Psychoonkologische und sozialrechtliche Fachberatung



Der Darmstädter Verein »Weiterleben« unterstützt unsere Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebserkrankungen. Die Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin Sonja Braun-Resch bietet seit September 2020 Beratungen für Menschen an, die an Krebs erkrankt sind, sowie für deren Angehörige und Freund\*innen.

Die Beratungen sind kostenfrei und finden ein- bis zweimal im Monat statt. Jeden zweiten Freitag im Monat und an einem zusätzlichen Montag- oder Mittwochnachmittag werden die Beratungen nach Anmeldung im DRK Selbsthilfezentrum angeboten.

In den Beratungen werden die unterschiedlichsten Themen besprochen. So geht es zum Beispiel, um die Unterstützung und Begleitung bei der Krankheitsverarbeitung. Die Beratung hilft dabei, den ganz individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden. In den Beratungsgesprächen werden das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen gestärkt, Strategien zur Krankheitsbewältigung herausgefunden und dadurch Entlastung und Stabilisierung erreicht. Da bei einer Krebserkrankung oft das gesamte Lebenssystem betroffen ist, bietet der Verein auch Angehörigen und Personen aus dem sozialen Umfeld Beratungen an. Gleichfalls ist es selbstverständlich auch möglich, gemeinsam als Paar oder als Familie zur Beratung zu kommen.

Neben der psychoonkologischen Beratung wird auch

soziale Beratung angeboten, hier geht es um Fragen wie beispielsweise „Steht mir ein Schwerbehindertenausweis zu?“ oder „Wann, wo und wie kann ich eine Rehabilitation beantragen, welche Kliniken gibt es?“

Auch bei der Beantragung von finanziellen Hilfen wird unterstützt oder bei Fragen zur Erwerbsminderungsrente. Manchmal wird durch eine Krebserkrankung auch eine berufliche Veränderung oder sogar die Aufgabe des alten Berufes notwendig. Auch hier findet man Unterstützung bei der Neuorientierung. Das Beratungsangebot hat sich in den letzten Jahren im Odenwaldkreis sehr gut etabliert. Nachdem die Termine an den Freitagen in der Regel bereits im Vorfeld ausgebucht sind, soll ab Januar 2023 ein weiterer Nachmittag in das Angebot mit aufgenommen werden, um allen Betroffenen gerecht zu werden und Beratungen anbieten zu können. Für Personen, die nicht in der Lage sind, die Beratungsstelle des DRK aufzusuchen, werden in der Regel Hausbesuche angeboten. Diese finden vor oder im Anschluss an die Beratungen statt. +

## Fachtagungen, Konferenzen

Unter dem Motto „**Selbsthilfe im Dialog**“ fand am 24.09.2023 eine Veranstaltung der **AOK** statt. Mehrere **Online-Workshops** ergänzten das Angebot von Oktober bis in den Dezember hinein.

Friedel Weyrauch nahm zudem an mehren **Fachauschüssen der DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen** teil und war beteiligt am Grundsatzpapier „Funktionen der Sucht-Selbsthilfe“.

Beim **DRK-Wohlfahrtskongress** im September 2022 stellte Friedel Weyrauch im Workshop „Selbsthilfe als Bestandteil der DRK-Strategie“ die DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis vor. Die interessierte Öffent-

lichkeit konnte sich darüber hinaus im Rahmen der „**Woche für seelische Gesundheit**“ im Oktober 2022 über die Angebote des Selbsthilfezentrums in Erbach beim **Tag der offenen Tür** informieren.

Auch an mehreren Sitzungen der **Hessischen Landesstelle für Suchtfragen** konnten Erfahrungen ausgetauscht werden, so beim **digitalen Treffen der Landeskongferenz Sucht-Selbsthilfe**, der **Online-Jahreskonferenz 2022 der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.** mit dem Schwerpunkt „Alles gleich oder doch anders? Wenn Frauen von Sucht betroffen sind.“ +

# DRK-Selbsthilfegruppen



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Selbsthilfezentrum | Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße), 64711 Erbach  
Tel.: 06062 607 601 und 0162 2578112 | E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

## DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Montag von 19:00 – 20:30 Uhr

## DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Donnerstag von 16:00 – 17:30 Uhr

## DRK-Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

Gruppenzeiten auf Anfrage

## DRK-Gruppe für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Montag von 18:00 – 20:00 Uhr

## DRK-Gruppe für Menschen mit Kaufsucht

Jeden 2. Mittwoch i. M. von 18:00 – 19:30 Uhr



## DRK-Gruppe für Menschen mit Essstörungen

Jed. 1. u. 3. Dienstag i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

## DRK-Elternkreis von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogenproblemen und Angehörigengruppe von Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Dienstag von 19:00 – 21:00 Uhr

## DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und Depression

Jeden 1. Montag i. M. von 19:00 – 20:30 Uhr

Gemeindezentrum Brensbach (Sitzungszimmer),  
Ezyer Straße 5, 64395 Brensbach



## DRK-Kontaktgespräche für Patienten mit Suchtproblemen, ihren Angehörigen und Interessierte

Jeden Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Zentrum seelische Gesundheit im Patientencafé,  
Albert-Schweitzer-Straße 10-20 in 64711 Erbach

## DRK-Gruppe für Menschen mit Krebserkrankungen

Gruppenzeiten auf Anfrage

## DRK-Gruppe für Menschen mit Angst und Depression

Jeden 1. Mittwoch i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

## DRK-Gruppe für Angehörige von Messies

Jeden 1. Mittwoch i. M. von 15:00 – 16:30 Uhr

Gruppentreffen findet online statt:

<https://meet.drk-odenwaldkreis.de/angehoerige-messie-syndrom>



## DRK-Gesprächskreis Trauer

Jeden letzten Mittw. i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

## DRK-Gruppe für trauernde Kinder

Gruppenzeiten auf Anfrage

## DRK-Gruppe für trauernde Eltern

Jeden letzten Mittw. i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

## DRK-Gruppe für Menschen mit Long-Covid-Syndrom

Gruppe Erbach:

Jeden 1. Donnerstag i. M. von 18:00 – 19:30 Uhr

Gruppe Reichelsheim:

Jeden 1. Mittwoch i. M. von 18:00 – 19:30 Uhr

DRK-Heim, Beerfurter Straße 27a, 64385 Reichelsheim

Mehr Infos im Netz:  
[selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de](https://selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de)



## TREFFPUNKT AUSZEIT

Ein Ort zum Kreativsein, zum Malen, Basteln, Musizieren. Zum gemeinsamen Kochen, Reden, Kaffeetrinken. Vor allem: zum Nicht-allein-Sein. Ein Angebot für alle. Von allen.

Jeden Mittwoch von 15:00 – 18:00 Uhr

## Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co?

Jeden Montag von 17:30 – 19:00 Uhr

## Leben hat Kurven. Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Essstörungen

Jeden Montag von 19:30 – 21:00 Uhr



## SORGENTELEFON für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen von 8 bis 22 Uhr erreichbar unter:

**06062 607-670**



*Nur du kannst es schaffen, aber  
du schaffst es nicht allein.*

Ein herzliches Dankeschön an die Partner und Unterstützer  
der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald:

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
Deutsches Rotes Kreuz e. V. – DRK-Generalsekretariat  
Deutsches Rotes Kreuz – Landesverband Hessen e. V.  
Diakonisches Werk Odenwald  
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.  
IKK classic  
Share Value Stiftung  
Sparkasse Odenwaldkreis

Zentrum für seelische Gesundheit am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH

**Selbsthilfezentrum des  
DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.**  
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)  
64711 Erbach

Tel. 06062 607601  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

